

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (津田仙サラダ)

<調理時間> 約 (15) 分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
人参	30g	千切り
キャベツ	大2枚	千切り
アスパラガス	2本	斜め薄切り
ブロッコリー	100g	小房に分ける
コーン缶	40g	汁気を切る
ツナ缶	1缶	汁気を切る
酢	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
砂糖	少々	
塩	小さじ1/2	
コショウ	少々	

<作り方>

- ① 人参、キャベツ、アスパラガスはゆでて水冷する。ブロッコリーもゆで、冷ましておく。
- ② 酢、油、砂糖、塩、コショウをよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ ①の野菜、コーン、ツナをドレッシングで和える。

<給食の先生から>

ツナを入れることでうま味が加わり、野菜の苦手な児童も食べやすいようです。ぜひ作ってみてくださいね。